



食育通信



～ 毎月19日は食育の日 ～

9月号 尾張旭市立旭中学校 発行

食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋と、夏の暑さが和らぐ9月は秋の訪れを感じる季節です。山や里は実りを迎え、きのこや木の実、地中で育った根菜類が顔を出します。

朝晩に冷気を感じるようになり、空気も乾燥してきます。乾燥した空気は、私たちの喉の潤いを奪い、呼吸機能をつかさどる肺機能の低下や、気管支ぜんそくなどの季節病が発生しやすくなるので、注意しましょう。

<9月の旬の食材 「さつまいも」>

やせ地でも凶作時でも収穫できるため、江戸時代に「救荒作物」として江戸・小石川の薬草園で栽培され、全国に広がった野菜です。食物繊維とカリウムが豊富で、ビタミンCはいも類の中ではトップの含有量です。栄養価が高くカロリー効率が低いので少量で満腹感が得られる食材です。

旬の食材料

さつまいもと バナナのスープ



- ① さつまいもを1cm角に切り、かぶるくらいの水で煮る。沸騰してから5～6分煮たら、ザルにあげ水気をきる。
- ② アーモンドを粗く刻む。
- ③ 鍋に豆乳、さつまいもを入れて火にかけ、沸騰しないように火を通しながら、塩・こしょう・しょうゆで味を調える。
- ④ ③に生クリーム、薄切りにしたバナナを加え、さっと混ぜて火を止める。
- ⑤ 器に盛り、アーモンドを散らす。

※作ってみた感想を聞かせてください。(担当 奥村)

さつまいものビタミンCは加熱に強い優れもので、豆乳や生クリームとのたんぱく質と一緒に取ると、効果的に取り入れられます。

ぜんそくを予防・緩和する栄養成分と食べ物

ぜんそくは炎症により気管支が細くなって引き起こされる症状です。炎症を抑えるビタミンA・C・E、体の細胞膜やホルモンを作る原料となるオメガⅢ脂肪酸、免疫系の働きを高める食物繊維などをしっかり取る食生活が症状緩和につながります。

ビタミンA 皮膚や粘膜を健康に保つ働きを持つ栄養成分で、炎症を抑える働きも持っています。

ビタミンAを多く含む食品：うなぎ、にんじん、かぼちゃ、にら、レバー、バター、チーズなど

ビタミンC 白血球の働きを強化するため、免疫力を高める働きに優れています。

ビタミンCを多く含む食品：キャベツ、パセリ、じゃがいも、ほうれん草、グレープフルーツ、いちごなど

ビタミンE 脂肪の酸化を防ぎ、血管を丈夫にして血流をよくする働きを持っています。

ビタミンEを多く含む食品：植物油、豆類、アーモンド、落花生、うなぎ、緑黄色野菜など

オメガⅢ脂肪酸 体の細胞膜やホルモンを作る働きがあり、体内では作ることができない脂肪酸です。

オメガⅢ脂肪酸を多く含む食品：いわし、さば、さんま、まぐろ、ぶり、さけ、にしんなど

食物繊維 体内で消化できないためエネルギー源にはなりませんが、便秘を解消する働きを持っています。

食物繊維を多く含む食品：こんにゃく、きのこ、くだもの、野菜、海藻類、穀類、豆類、エビやカニの表皮など

